

依嬰兒需求哺餵母乳，就是不論何時只要嬰兒或母親願意就哺餵母乳，沒有限制餵食時間的長短及頻率。研究證實這可以使新生兒胎便較早排出，嬰兒體重減輕較少，母親的奶水較早來，且嬰兒較少黃疸。反之，限制哺乳時間，會使得母親乳頭酸痛、脹奶及需要額外配方奶餵食的機會增加。

## 一、怎麼知道寶寶要吃奶了

### ◎嬰兒想吃的表現：

1. 有明顯的尋乳反射，頭轉來轉去，張開嘴，吐舌頭。
2. 有吸吮動作，如吸吮自己的手指。
3. 可能有哭、吵、手臂和腿屈曲。

### ◎嬰兒吃飽了的表現：

1. 入睡、手臂和腿伸直、手掌放鬆。
2. 安靜、吸吮減少或不再吸吮。
3. 自然鬆開或離開乳房。

### ◎母親在什麼狀況下可餵母乳：

除了依據以上嬰兒的行為表現外，母親如果脹奶了，即可試著評估寶寶尋乳吸吮反射，而給寶寶餵母乳。

## 二、非必要時不添加母乳以外之食物

世界衛生組織(WHO)聯合國兒童基金會主張，純哺餵母乳足夠嬰兒生長至六個月的營養需求，除非有醫療上之需要，不需添加母乳以外之食物。

### ◎添加配方奶之影響〈尤其產後初期〉：

1. 減少吸吮的次數及有效性；減少奶水的排空，影響泌乳機轉，延遲奶水的製造或減少奶水量。
2. 以奶瓶餵配方奶干擾嬰兒吃奶吸吮型態，造成奶頭混淆，嬰兒就不含乳房

### ◎建議：

1. 嬰兒哭鬧原因多，並非一定母親乳汁分泌不足。宜先嘗試評估各種原因及安撫，不應急著添加配方奶或給安撫奶嘴。
2. 評估嬰兒飢餓與飽食之行為暗示。

3. 必要時以杯子, 湯匙, 針筒, 滴管等方式餵食。

**母乳諮詢電話 29301339 (8:00-17:00) 或 2930-7930 轉分機 2978**

**母乳諮詢專線電話:8662-1114 (24 小時服務)**

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼, 但不可取代實際的醫療行為, 所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。